



Putten: Der Schwung

Der Putting-Schwung ist unter den Golfschwüngen der am wenigsten aufwändige und bewegungstechnisch der am wenigsten komplizierte. Trotzdem trainieren Profi Golfer diesen Schwung zwei Stunden täglich.

Schwungarten

Der Putterkopf darf - aus der Vogelperspektive betrachtet - drei verschiedene Schwungmuster beschreiben: **1. Von innen nach innen:** Der Schlägerkopf bewegt sich im Rückschwung von einer geraden gedachten Linie Ziel-Ball weg näher hin zum Spieler. Im

Treffmoment kommt er wieder auf die Linie, um im Durchschwung die Linie wieder nach links innen zu verlassen (kreisförmige Bewegung um den Körper). Die Schlagfläche muss dabei immer im rechten Winkel zum Schwungskreis stehen. Diese Art der Bewegung ist aufgrund der Körperhaltung die natürlichste. **2. Von innen - gerade durch:** Der Rückschwung gestaltet sich wie bei 1, nur hält man den Putter im Durchschwung auf der Linie. Dies ist nur möglich, wenn man den linken Ellbogen anwinkelt und den Putter so stärker anhebt. Geeignet für mittellange Distanzen. **3. Gerade zurück - gerade durch:** Die effektivste Schwungart für

alle kurzen Putts bis zu 2 Metern, wo Richtung wichtiger als



Länge ist. Der Schläger verlässt dabei die gerade Linie nie, die

Schlagfläche zeigt immer Richtung Ziel. Beim Ausholen winkelt der rechte Ellbogen stärker, beim Durchschwung der linke.

2 Faktoren sind wichtig für gutes Putten:

- die Schlagfläche muss im Treffmoment zum Ziel zeigen und
- den Ball muss man in der Schlägermitte („Sweet Spot“) treffen. Versuchen Sie dazu die bevorzugte Übung von Tiger Woods: stecken Sie zwei Tees in der Breite Ihres Putterkopfs so in den Boden, dass der Schläger gerade noch dazwischen durch passt, platzieren Sie einen Ball in der Mitte und versuchen Sie beim Schlag keines der Tees zu berühren.